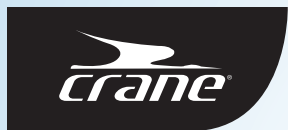


Gebrauchsanweisung

Notice d'utilisation / Istruzioni per l'uso /
Használati utasítás



fitness

OBERSCHENKEL-TRAINER

**APPAREIL DE TONIFICATION
POUR LES CUISSES / TRAINER PER
QUADRICIPITI / COMBFORMÁLÓ**



Inhalt

(CH AT)	4
Allgemeine Informationen	4
BITTE LESEN UND AUFBEWAHREN	4
Vorgesehene Verwendung	4
Sicherheitshinweise	4
Lieferumfang	5
Überprüfung des Lieferumfangs	5
Den Oberschenkel-Trainer zusammenbauen	5
Trainieren	5
Trainingsablauf	6
Übungen	6
Reinigung und Aufbewahrung	6
Entsorgung	6
Entsorgung der Verpackung	6
Entsorgung des Oberschenkel-Trainers	6
Bezeichnung	6
(FR)	7
Informations d'ordre général	7
À LIRE ET CONSERVER	7
Utilisation prévue	7
Consignes de sécurité	7
Contenu de l'emballage	8
Vérification du matériel fourni	8
Assemblage de l'appareil de tonification pour les cuisses	8
Entraînement	8
Déroulement de l'entraînement	9
Exercices	9
Nettoyage et conservation	9
Recyclage	9
Mise au rebut de l'emballage	9
Mise au rebut de l'appareil de tonification pour les cuisses.....	9
Désignation	9
(IT)	10
Informazioni generali	10
LEGGERE ATTENTAMENTE	10
E CONSERVARE	10
Utilizzo conforme alla destinazione d'uso	10
Avvertenze di sicurezza	10
Contenuto della fornitura	11
Controllo della fornitura	11
Assemblaggio del Trainer per Quadrupliciti	11
Allenamento	11
Esecuzione dell'allenamento	12
Esercizi	12
Pulizia e conservazione	12
Smaltimento	12
Smaltimento dell'imballaggio	12
Smaltimento del Trainer per Quadrupliciti.....	12
Descrizione	12
(HU)	13
Általános információk	13
KÉRJÜK OLVASSA EL	13
ÉS ŐRIZZE MEG	13
Rendeltetészerű használat	13
Biztonsági útmutatások	13
A csomag tartalma	14
A csomag tartalmának ellenőrzése	14
A combformázó összerakása	14
Edzés	14
Az edzés menete	15
Gyakorlatok	15
Tisztítás és tárolás	15
Hulladékként ártalmatlanítás	15
A csomagolás ártalmatlanítása	15
Combformáló ártalmatlanítása.....	15
Megnevezés	15

Allgemeine Informationen

BITTE LESEN UND AUFBEWAHREN



Lesen Sie die Anleitung und die Sicherheitshinweise genau durch, bevor Sie das Produkt zum ersten Mal verwenden. Der Oberschenkel-Trainer sollte nur gemäss dieser

Anleitung benutzt werden. Wenn Sie die Hinweise in dieser Anleitung nicht beachten, kann es zu schweren Verletzungen kommen. Die Gebrauchsanweisung und der Oberschenkel-Trainer gehören untrennbar zusammen. Bewahren Sie die Anleitung zum späteren Nachlesen auf und geben Sie sie weiter, falls andere Personen den Oberschenkel-Trainer nutzen. Unser Kundendienst stellt Ihnen die Gebrauchsanweisung gerne auch als PDF-Datei zur Verfügung. Bitte wenden Sie sich hierzu unter der auf der Garantiekarte genannten Service-Adresse an den Hersteller.

Zeichen und Symbole

Die folgenden Symbole und Signalwörter werden in dieser Gebrauchsanweisung und auf der Verpackung verwendet:



GEFAHR!

Dieses Symbol/Signalwort steht für eine mittelschwere Gefährdung, die zum Tod oder zu schweren Verletzungen führen kann, wenn sie nicht vermieden wird.



VORSICHT!

Dieses Symbol/Signalwort steht für eine geringe Gefährdung, die zu leichten oder mittelschweren Verletzungen führen kann, wenn sie nicht vermieden wird.

HINWEIS!

Dieses Symbol/Signalwort warnt vor möglichen Sachschäden.

Vorgesehene Verwendung

Der Oberschenkel-Trainer ist für den privaten Gebrauch gedacht und für eine gewerbliche, medizinische oder therapeutische Nutzung ungeeignet. Der Oberschenkel-Trainer ist ein Sportgerät. Der Oberschenkel-Trainer ist kein Spielzeug. Der Oberschenkel-Trainer sollte nur gemäss dieser Anleitung benutzt werden. Jede andere Verwendung gilt als unsachgemäss und kann zu Sachschäden und sogar zu Verletzungen führen. Der Hersteller/Händler haftet nicht für Schäden, die aufgrund von unsachgemäßem Gebrauch oder einer Zweckentfremdung entstanden sind.

Der Oberschenkel-Trainer wurde gemäss der Deutschen Industrienorm DIN 32935:2018-03 hergestellt und geprüft.

Sicherheitshinweise



GEFAHR!

Verletzungsgefahr!

Die folgenden Sicherheitshinweise sind unbedingt zu beachten. Dieses Produkt kann für Kinder und Menschen mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten (z. B. Menschen mit Behinderungen oder ältere Menschen mit körperlichen oder geistigen Einschränkungen) sowie für Menschen mit einem Mangel an Wissen oder Erfahrung (z. B. Kinder) gefährlich sein.

- Der Oberschenkel-Trainer ist kein Kinderspielzeug.
- Der Oberschenkel-Trainer ist nicht für Menschen mit körperlichen oder geistigen Behinderungen geeignet.
- Kinder dürfen den Oberschenkel-Trainer nicht ohne Aufsicht eines Erwachsenen reinigen.
- Kinder dürfen nicht mit dem Verpackungsmaterial spielen, da sie sich darin verfangen und ersticken können.



VORSICHT!

Verletzungsgefahr!

Eine unsachgemäße Verwendung des Oberschenkel-Trainers kann zu Verletzungen führen.

- Vermeiden Sie es, Ihren Körper unter Belastung zu verdrehen.
- Jugendliche und Menschen mit körperlichen Einschränkungen sollten mit einem Arzt sprechen, bevor sie mit dem Training beginnen.
- Durch Überanstrengung oder bei einer fehlerhaften Durchführung der Übungen kann es zu Verletzungen kommen.
- Wärmen Sie sich vor jeder Trainingseinheit auf und beenden Sie die Trainingseinheiten mit leichten Übungen zum Abkühlen.
- Trainieren Sie nur entsprechend Ihrer Fähigkeiten.
- Beenden Sie die Trainingseinheit sofort und wenden Sie sich an einen Arzt, wenn Sie beim Trainieren irgendwelche Beschwerden haben.
- Vergewissern Sie sich vor jedem Training, dass der Oberschenkel-Trainer in einwandfreiem Zustand ist.

Lieferumfang

Feder mit Bügeln (2 x)

Überprüfung des Lieferumfangs



VORSICHT!

Verletzungsgefahr!

Der Oberschenkel-Trainer kann beschädigt werden, wenn Sie die Verpackung mit einem scharfen Messer oder einem spitzen Gegenstand öffnen. Gehen Sie beim Öffnen

der Verpackung vorsichtig vor.

- Überprüfen Sie, dass alle Teile in der Verpackung enthalten sind und dass der Oberschenkel-Trainer keine erkennbaren Beschädigungen aufweist. Verwenden Sie den Oberschenkel-Trainer nicht, wenn Sie irgendwelche Beschädigungen feststellen.
- Bitte wenden Sie sich unter der auf der Garantiekarte genannten Service-Adresse an den Hersteller.

Den Oberschenkel-Trainer zusammenbauen

Der Oberschenkel-Trainer wird fertig zusammengebaut geliefert.



VORSICHT!

Verletzungsgefahr!

Die Verwendung eines beschädigten Oberschenkel-Trainers kann zu Verletzungen führen. Prüfen Sie vor der Verwendung stets, dass alle Teile des Oberschenkel-Trainers in einwandfreiem Zustand sind.

Trainieren



VORSICHT!

Verletzungsgefahr!

Es kann gesundheitsschädlich sein, mit dem Oberschenkel-Trainer zu trainieren, wenn Sie sich nicht in einer geeigneten körperlichen Verfassung befinden.

Zum Schutz Ihrer Gesundheit sind die folgenden Hinweise unbedingt zu beachten.

- Lassen Sie Ihre körperliche Verfassung durch einen Arzt überprüfen, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen. Fragen Sie Ihren Arzt, ob bei Ihnen

gesundheitliche Gründe vorliegen, aus denen Sie den Oberschenkel-Trainer besser nicht verwenden sollten.

- Wenn Vorerkrankungen bekannt sind (z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen), sollten Sie den Rat Ihres Arztes einholen, bevor Sie den Oberschenkel-Trainer zum ersten Mal verwenden.
- Wenn Sie beim Training Übelkeit, Schwindel, Schmerzen in der Brust oder andere ungewöhnliche Schmerzen oder Beschwerden empfinden, sollten Sie die Trainingseinheit sofort beenden und umgehend einen Arzt konsultieren.
- Beginnen Sie jede Trainingseinheit mit Aufwärmübungen.
- Tragen Sie beim Trainieren geeignete Sportkleidung und -schuhe.
- Achten Sie beim Training auf Ihre Körperspannung.
- Überprüfen Sie den Oberschenkel-Trainer vor jeder Verwendung, um sicherzugehen, dass er korrekt zusammengebaut ist.

Das Training mit dem Oberschenkel-Trainer trägt dazu bei, Muskeln zu stärken und zu entwickeln. Führen Sie alle Bewegungen langsam und fließend aus. Ruckartige Bewegungen können gesundheitsschädlich sein.

Wenn Sie unsicher sind, ob Sie eine Übung richtig durchführen, sollten Sie sich an einen professionellen Fitnesstrainer wenden oder Informationen im Internet oder in entsprechender Fachliteratur suchen.

Trainingsablauf

Beginnen Sie Ihre Trainingseinheit mit einer Aufwärmphase. Zwischen den einzelnen Übungen sollten Sie jeweils mindestens 60 Sekunden Pause machen. Nutzen Sie diese Ruhephasen, um Ihre Muskeln zu lockern oder etwas zu trinken. Im Laufe der Zeit können Sie die Anzahl der Übungen und Wiederholungen steigern.

Wenn Sie feststellen, dass Ihre Muskeln ermüden, sollten Sie die Dauer der Trainingseinheit reduzieren. Legen Sie zwischen den Trainingseinheiten jeweils einen Ruhetag zur

Regeneration der Muskeln und des gesamten Körpers ein.

Übungen

Beispiele für Übungen finden Sie auf dem beiliegenden Poster.

Reinigung und Aufbewahrung

Reinigen Sie den Oberschenkel-Trainer mit einem feuchten Tuch und trocknen Sie ihn anschliessend ab. Lassen Sie den Oberschenkel-Trainer gut trocknen. Verwenden Sie zum Reinigen keine scharfen oder ätzenden Mittel. Lassen Sie den Oberschenkel-Trainer gut trocknen, falls er nach dem Training nass ist. Bewahren Sie den Oberschenkel-Trainer an einem trockenen, gut belüfteten Ort auf. Schützen Sie ihn vor hoher Luftfeuchtigkeit, starker Sonneneinstrahlung und extremen Wetterbedingungen.

Entsorgung

Entsorgung der Verpackung

Trennen Sie die Verpackungsmaterialien vor der Entsorgung. Entsorgen Sie Papier und Pappe als Altpapier und Folien als Wertstoff. Bitte beachten Sie beim Recycling die örtlichen Vorschriften und die Empfehlungen der EPA (www.epa.gov).

Entsorgung des Oberschenkel-Trainers



Altgeräte dürfen nicht als Haushaltsabfall entsorgt werden! Wenn der Artikel nicht mehr verwendet werden kann, ist jeder Nutzer gesetzlich dazu verpflichtet, das Altgerät getrennt vom Haushaltsmüll zu entsorgen. Dies kann z. B. über eine örtliche Sammelstelle erfolgen. So können Altgeräte sachgerecht recycelt und Umweltbelastungen vermieden werden.

Technische Daten

Artikelnummer: 803014

Modell: WK922-TO

Informations d'ordre général

À LIRE ET CONSERVER



Lisez attentivement la notice et les consignes de sécurité, avant d'utiliser le produit pour la première fois.

L'appareil de tonification pour les cuisses doit être uniquement utilisé

conformément à cette notice. Si vous ne respectez pas les consignes données dans cette notice, vous risquez des blessures graves. La notice d'utilisation et l'appareil de tonification pour les cuisses sont indissociables l'un de l'autre. Conservez la notice afin de pouvoir la consulter ultérieurement et remettez-la si d'autres personnes utilisent l'appareil de tonification pour les cuisses. Notre service après-vente met également le fichier PDF volontiers à votre disposition. Contactez pour cela le fabricant à l'adresse de SAV indiquée sur la carte de garantie.

Sigles et symboles

Les symboles et termes de signalisation suivants sont utilisés dans cette notice d'utilisation et sur l'emballage:



Ce symbole/terme de signalisation indique un danger modéré, susceptible d'entraîner la mort ou des blessures graves s'il n'est pas évité.



Ce symbole/terme de signalisation indique un faible danger, susceptible d'entraîner des blessures légères ou moyennement graves s'il n'est pas évité.

REMARQUE!

Ce symbole/terme de signalisation prévient de dommages matériels possibles.

Utilisation prévue

L'appareil de tonification pour les cuisses est conçu pour une utilisation privée, et ne convient pas à une utilisation commerciale, médicale ou thérapeutique. L'appareil de tonification pour les cuisses est un équipement sportif. L'appareil de tonification pour les cuisses n'est pas un jouet. L'appareil de tonification pour les cuisses doit être

uniquement utilisé conformément à cette notice. Toute autre utilisation est considérée comme non conforme et peut entraîner des dommages matériels et même des blessures. Le fabricant/revendeur décline toute responsabilité en cas d'utilisation non conforme ou abusive.

L'appareil de tonification pour les cuisses a été fabriqué et contrôlé conformément à la norme industrielle allemande DIN 32935:2018-03.

Consignes de sécurité



Risque de blessure!

Les consignes de sécurité suivantes doivent être obligatoirement respectées. Ce produit peut être dangereux pour des enfants et des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites (par ex. des personnes souffrant d'un handicap ou des personnes âgées avec des restrictions physiques ou mentales), ainsi que des personnes disposant de peu d'expérience et/ou de connaissances (par ex. des enfants).

- L'appareil de tonification pour les cuisses n'est pas un jouet.
- L'appareil de tonification pour les cuisses ne convient pas aux personnes souffrant d'un handicap corporel ou mental.
- Les enfants ne doivent pas nettoyer l'appareil de tonification pour les cuisses sans la surveillance d'un adulte.
- Les enfants ne doivent pas jouer avec le matériel d'emballage, car ils risquent d'y rester emmêlés et d'étouffer.



Risque de blessure!

Une utilisation non conforme de l'appareil de tonification pour les cuisses peut entraîner des blessures.

- Évitez de tourner votre corps lorsqu'il est sollicité.

- Les jeunes et les personnes souffrant de restrictions corporelles doivent consulter un docteur avant de commencer à s'entraîner.
- Un effort excessif ou une réalisation incorrecte des exercices peut entraîner des blessures.
- Échauffez-vous avant chaque séance d'entraînement et terminez les séances par des mouvements simples pour vous refroidir.
- Entraînez-vous uniquement en fonction de vos capacités.
- Arrêtez immédiatement la séance d'entraînement et adressez-vous à un docteur si vous avez des problèmes quelconques lors de l'entraînement.
- Assurez-vous avant l'entraînement que l'appareil de tonification pour les cuisses se trouve dans un état impeccable.

Contenu de l'emballage

Ressort avec des poignées (2x)

Vérification du matériel fourni



Risque de blessure!

L'appareil de tonification pour les cuisses risque d'être abîmé si vous ouvrez l'emballage avec un couteau tranchant ou un autre objet pointu. Ouvrez l'emballage avec prudence.

- Vérifiez si toutes les pièces se trouvent dans l'emballage et que l'appareil de tonification pour les cuisses ne présente aucune détérioration visible. N'utilisez pas l'appareil de tonification pour les cuisses si vous constatez une détérioration quelconque.
- Veuillez contacter pour cela le fabricant à l'adresse de SAV indiquée sur la carte de garantie.

Assemblage de l'appareil de tonification pour les cuisses

L'appareil de tonification pour les cuisses est livré assemblé.



Risque de blessure!

Le fait d'utiliser un appareil de tonification pour les cuisses abîmé peut entraîner des blessures. Vérifiez toujours avant chaque utilisation que toutes les pièces de l'appareil de tonification pour les cuisses se trouvent dans un état impeccable.

Entraînement



Risque de blessure!

Il peut être nuisible pour la santé de vous entraîner avec l'appareil de tonification pour les cuisses si vous ne vous trouvez pas dans une condition physique adaptée. Pour protéger votre santé, les consignes suivantes doivent être obligatoirement respectées.

- Faites vérifier votre condition physique par un médecin, avant de débiter le programme d'entraînement. Demandez à votre médecin s'il existe des raisons pour lesquelles vous feriez mieux de ne pas utiliser l'appareil de tonification pour les cuisses.
- En présence de pathologies préexistantes (par ex. maladies cardio-vasculaires), vous devez demander conseil auprès de votre médecin avant d'utiliser l'appareil de tonification pour les cuisses la première fois.
- Si vous ressentez des nausées, vertiges, des douleurs dans la poitrine ou d'autres douleurs ou troubles inhabituels, vous devez alors mettre fin immédiatement à

la séance d'entraînement et consulter de suite un médecin.

- Débutez chaque séance d'entraînement par des exercices d'échauffement.
- Portez des vêtements et chaussures de sport adaptés pour vous entraîner.
- Veillez à la tension de votre corps durant l'entraînement.
- Vérifiez l'appareil de tonification pour les cuisses avant chaque utilisation pour vous assurer qu'il est correctement assemblé.

L'entraînement avec l'appareil de tonification pour les cuisses contribue à renforcer les muscles et à les développer. Réalisez tous les mouvements de manière lente et fluide. Des mouvements brusques risquent de nuire à votre santé.

Si vous n'est pas sûr de réaliser correctement un exercice, vous devriez alors demander conseil à un entraîneur de fitness professionnel ou rechercher des informations sur Internet ou dans les documentations spécialisées correspondantes.

Déroulement de l'entraînement

Débutez votre séance d'entraînement par une phase d'échauffement. Vous devez faire une pause de respectivement 60 secondes minimum entre chaque exercice. Profitez de ces phases de repos pour relâcher vos muscles ou pour boire quelque chose. Au fil du temps, vous pouvez augmenter le nombre d'exercices et de répétitions.

Si vous constatez que vos muscles fatiguent, vous devez alors réduire la durée de la séance d'entraînement. Faites une pause respective d'un jour entre les séances d'entraînement pour que les muscles et le corps entier se régénèrent.

Exercices

Vous trouverez des exemples d'exercices sur le poster ci-joint.

Nettoyage et conservation

Nettoyez l'appareil de tonification pour les cuisses avec un chiffon humide et séchez-le ensuite bien. Laissez l'appareil de tonification pour les cuisses

bien sécher. N'utilisez aucun produit de nettoyage agressif ou abrasif pour le nettoyer. Laissez l'appareil de tonification pour les cuisses bien sécher, s'il est humide après l'entraînement. Conservez l'appareil de tonification pour les cuisses dans un endroit sec, frais et bien ventilé. Protégez-le d'une humidité élevée de l'air, du rayonnement direct du soleil et de conditions météorologiques extrêmes.

Recyclage

Mise au rebut de l'emballage

Triez les matériaux d'emballage avant la mise au rebut. Jetez papier et carton avec le papier usé et les films comme matériau recyclable. Pour le recyclage, veuillez observer les prescriptions locales et les recommandations de l'EPA (www.epa.gov).

Mise au rebut de l'appareil de tonification pour les cuisses



Les appareils usagés ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères! Lorsqu'un produit ne peut plus être utilisé, chaque utilisateur est

légalement tenu de mettre l'appareil usagé au rebut séparément des ordures ménagères. Cela peut se faire par ex. auprès d'un point de collecte local. Les appareils usagés peuvent ainsi être recyclés de manière conforme évitant ainsi des atteintes à l'environnement.

Désignation

Numéro produit: 803014

Modèle: WK922-T0

Informazioni generali

LEGGERE ATTENTAMENTE E CONSERVARE



Prima di utilizzare il prodotto per la prima volta, leggere attentamente le istruzioni e le avvertenze di sicurezza. Il Trainer per Quadricipiti deve essere utilizzato in linea con le presenti

istruzioni. L'inosservanza delle indicazioni contenute nelle presenti istruzioni potrebbe causare lesioni anche gravi. Le istruzioni per l'uso sono parte integrante del Trainer per Quadricipiti. Conservare le istruzioni per poterle consultare in un secondo tempo e per consegnarle, nel caso di passaggio del Trainer per Quadricipiti ad un'altra persona. Il nostro servizio clienti vi mette volentieri a disposizione le istruzioni per l'uso anche come file PDF. Vi invitiamo a mettervi in contatto con l'indirizzo assistenza del fabbricante, riportato sulla scheda di garanzia.

Disegni e simboli

I simboli e le avvertenze seguenti vengono utilizzati nelle presenti istruzioni per l'uso e sulla confezione.



PERICOLO!

Questo simbolo/avvertenza evidenzia un pericolo di media gravità che, se non evitato, potrebbe causare la morte o lesioni gravi.



PRUDENZA!

Questo simbolo/avvertenza evidenzia un pericolo che, se non evitato, potrebbe causare lesioni lievi di media gravità.

AVVERTENZA!

Questo simbolo/avvertenza evidenzia un potenziale pericolo di danni materiali.

Utilizzo conforme alla destinazione d'uso

Il Trainer per Quadricipiti è indicato per l'uso privato e non per fini commerciali, medici o terapeutici. Il Trainer per Quadricipiti è un attrezzo sportivo. Il

Trainer per Quadricipiti non è un giocattolo.

Il Trainer per Quadricipiti deve essere utilizzato in linea con le presenti istruzioni. Tutti gli altri utilizzi non conformi alla destinazione d'uso possono causare danni materiali e perfino lesioni. Il fabbricante/ rivenditore non è responsabile per i danni causati da un utilizzo non conforme alla destinazione d'uso.

Il Trainer per Quadricipiti è stato prodotto e testato in base alle norme industriali tedesca DIN 32935:2018-03.

Avvertenze di sicurezza



PERICOLO!

Pericolo di lesioni!

Rispettare sempre le seguenti avvertenze di sicurezza. Il presente prodotto può essere pericoloso per i bambini, le persone con capacità fisiche o senso percettive limitate (ad es. persone con disabilità, anziane o con limitazioni fisiche o psichiche) o le persone che non hanno le competenze o l'esperienza necessaria (ad es. bambini).

- Il Trainer per Quadricipiti non è un giocattolo.
- Il Trainer per Quadricipiti non è indicato per persone con limitazioni fisiche o psichiche.
- I bambini non possono utilizzare il Trainer per Quadricipiti senza la supervisione di una persona adulta.
- I bambini non possono giocare con il materiale da imballaggio perché potrebbero rimanere intrappolati e soffocare.



PRUDENZA!

Pericolo di lesioni!

Un utilizzo errato del Trainer per Quadricipiti potrebbe causare delle lesioni.

- Evitare di spostare il proprio corpo quando è sotto carico.
- I giovani e le persone con limitazioni

fisiche dovrebbero consultare il proprio medico prima di iniziare l'allenamento.

- Il sovraccarico o l'esecuzione errata degli esercizi possono causare delle lesioni.
- Prima di ogni allenamento, è importante riscaldare i muscoli e alla fine non dimenticare mai gli esercizi leggeri di defaticamento.
- Allenarsi solo in base alle proprie capacità.
- In caso di disturbi di qualsiasi tipo, interrompere subito l'allenamento e rivolgersi al proprio medico.
- Prima dell'allenamento, assicurarsi che il Trainer per Quadricipiti sia in ottime condizioni d'uso.

Contenuto della fornitura

Molla con forcelle (2 x)

Controllo della fornitura



PRUDENZA!

Pericolo di lesioni!

Se si apre l'imballaggio con un coltello affilato o un utensile appuntito, si potrebbe danneggiare il Trainer per Quadricipiti. Aprire l'imballaggio facendo molta attenzione.

- Verificare che tutti i pezzi siano presenti nell'imballaggio e che il Trainer per Quadricipiti non presenti danni evidenti. Non utilizzare il Trainer per Quadricipiti se questo presenta danni evidenti.
- Vi invitiamo a mettervi in contatto con l'indirizzo assistenza del fabbricante, riportato sulla scheda di garanzia.

Assemblaggio del Trainer per Quadricipiti

Il Trainer per Quadricipiti viene fornito già assemblato.



PRUDENZA!

Pericolo di lesioni!

L'utilizzo di un Trainer per Quadricipiti danneggiato potrebbe causare delle lesioni. Prima dell'uso, controllare sempre che tutti i pezzi del Trainer per Quadricipiti siano in perfetto stato.

Allenamento



PRUDENZA!

Pericolo di lesioni!

Se le vostre condizioni fisiche non sono ottimali, potrebbe essere dannoso allenarsi con il Trainer per Quadricipiti.

Per salvaguardare la propria salute, vi invitiamo a rispettare le seguenti indicazioni.

- Far verificare a un medico le proprie condizioni fisiche prima di iniziare il programma di allenamento. Chiedere al proprio medico se ci sono motivi validi per cui è sconsigliabile l'uso del Trainer per Quadricipiti.
- In caso di patologie note (ad es. disturbi cardiovascolari), rivolgersi al proprio medico prima di utilizzare per la prima volta il Trainer per Quadricipiti.
- Se durante l'allenamento provate nausea, vertigini, dolori al petto o altro dolori e disturbi anomali, interrompere immediatamente gli esercizi e mettersi in contatto con il proprio medico.
- Iniziare sempre la sessione di allenamento con esercizi di riscaldamento.
- Durante l'allenamento indossare sempre abbigliamento e scarpe sportive adeguate.
- Durante l'allenamento, fare attenzione alla tensione del proprio corpo.

- Per motivi di sicurezza, prima dell'uso verificare che il Trainer per Quadricipiti sia assemblato correttamente.
- Il compito del Trainer per Quadricipiti è di rinforzare e sviluppare i muscoli. Eseguire tutti i movimenti lentamente e in modo dinamico. I movimenti a scatti potrebbe essere dannosi per la salute.

Se non siete sicuri sulla corretta esecuzione di un esercizio, vi consigliamo di rivolgervi a un allenatore professionista, oppure di consultare la documentazione specifica disponibile in Internet.

Esecuzione dell'allenamento

Iniziare l'allenamento sempre con una fase di riscaldamento. Tra i vari esercizi, programmare sempre una pausa di 60 secondi. Utilizzare la fase di riposo per sciogliere i muscoli e bere. Col passare del tempo potete aumentare la quantità e le sequenze degli esercizi.

Se sentite i muscoli affaticati, ridurre la durata dell'allenamento. Tra un allenamento e l'altro, prevedere un giorno di riposo per permettere la rigenerazioni dei muscoli e di tutto il corpo.

Esercizi

Il poster allegato riassume alcuni esempi di esercizi.

Pulizia e conservazione

Pulire il Trainer per Quadricipiti con un panno umido e poi asciugarlo accuratamente. Aspettare che il Trainer per Quadricipiti si sia asciugato completamente. Per la pulizia non utilizzare mai detergenti aggressivi o acidi. Se dopo l'allenamento il Trainer per Quadricipiti dovesse essere bagnato, lasciarlo asciugare perfettamente. Conservare il Trainer per Quadricipiti in un ambiente asciutto e ben areato. Proteggere l'attrezzo contro l'umidità, i raggi diretti del sole e le intemperie estreme.

Smaltimento

Smaltimento dell'imballaggio

Prima dello smaltimento, separare i materiali da imballaggio. Smaltire carta e cartone come carta da riciclare e le pellicole come materiale da recupero. Per il riciclo, rispettare i regolamenti locali e le raccomandazioni EPA (www.epa.gov).

Smaltimento del Trainer per Quadricipiti



Gli attrezzi usati non possono essere smaltiti come rifiuto domestico! Quando il prodotto non può essere più utilizzato, tutti gli utenti sono tenuti a smaltirlo separatamente dai normali rifiuti domestici. Ad es. questo può essere conferito presso uno dei punti di raccolta locali. In questo modo, i dispositivi usati possono essere riciclati, riducendo il loro impatto ambientale.

Descrizione

Codice prodotto: 803014

Modello: WK922-TO

Általános információk

KÉRJÜK OLVASSA EL ÉS ŐRIZZE MEG



Olvassa el figyelmesen a használati utasítást és biztonsági tudnivalókat, mielőtt használja a terméket. A combformáló csak ezen használati utasítás szerint használja. Ezen

használati utasítás figyelmen kívül hagyása súlyos sérülésekhez vezethet. A használati utasítás a combformáló elválaszthatatlan részét képezi. Őrizze meg az útmutatót, hogy később is utána tudjon olvasni, és ha továbbadja a terméket, akkor ezt is adja tovább, hogy mások is tudják a combformálót használni. Ügyfélszolgálatunk a használati utasítást pdf-fájlként szívesen a rendelkezésére bocsátja. Kérjük, forduljon a gyártóhoz a garanciakártján megadott szervizadatok segítségével.

Jelek és szimbólumok

A következő szimbólumokat és jelzőszavakat használjuk jelen használati utasításban vagy a csomagoláson:



Ez a szimbólum/jelzőszó közepesen súlyos veszélyt jelöl, amely halálhoz vagy súlyos sérülésekhez vezethet, amennyiben figyelmen kívül hagyják.



Ez a szimbólum/jelzőszó csekély veszélyt jelöl, amely könnyű vagy közepesen súlyos sérülésekhez vezethet, amennyiben figyelmen kívül hagyják.

ÚTMUTATÁS!

Ez a szimbólum/jelzőszó lehetséges anyagi károkra figyelmeztet.

Rendeltetésszerű használat

A combformálót magán használatra tervezték, és üzleti, orvosi vagy terápiás használatra nem megfelelő. A combformáló egy sporteszköz. A combformáló nem játékszer. A combformálót csak ezen használati utasítás szerint használja. Minden

más használat nem rendeltetésszerű használatnak minősül, és akár sérülésekhez vezethet. A gyártó/kereskedő nem vállal felelősséget olyan károkért, amelyek nem rendeltetésszerű vagy a céltól eltérő használatból erednek.

A combformálót a DIN 32935:2018-03 német ipari szabvány szerint gyártották és annak előírásai szerint ellenőrizték.

Biztonsági útmutatások



Sérülésveszély!

Feltétlenül tartsa be az alábbi biztonsági utasításokat. Ez a termék gyermekek, vagy testi, érzékszervi vagy szellemi képességeikben korlátozott személyek (pl. fogyatékossgal élők, ill. csökkent testi vagy szellemi képességekkel rendelkező, idősebb személyek), valamint a nem megfelelő tudással és tapasztalattal rendelkező személyek (pl. gyermekek) számára veszélyes lehet.

- A combformáló nem játékszer.
- A combformáló testi vagy szellemi fogyatékossgal élők számára nem megfelelő.
- Gyermekek nem takaríthatják a combformálót felnőtt felügyelete nélkül.
- A gyermekeknek nem szabad a csomagolóanyaggal játszani, nehogy belegabalyodjanak és megfulladjanak.



Sérülésveszély!

A combformáló nem rendeltetésszerű használata sérülésekhez vezethet.

- Kerülje el, hogy a teste terhelés alatt elcsavarodjon.
- Fiatalok és testi fogyatékossgal élő személyek kérjék ki orvosuk tanácsát az edzés megkezdése előtt.
- A túleröltetés vagy a gyakorlatok

helytelen végrehajtása sérülésekhez vezethet.

- Minden edzés előtt melegítsen be, és az edzést könnyű, levezető gyakorlatokkal fejezze be.
- A képességeinek megfelelően edzen.
- Azonnal hagyja abba az edzést és forduljon orvoshoz, ha edzés közben bármilyen panaszja van.
- Edzés előtt győződjön meg róla, hogy a combformáló kifogástalan állapotban van.

A csomag tartalma

Rugó támasztékokkal (2 db)

A csomag tartalmának ellenőrzése



VIGYÁZAT!

Sérülésveszély!

Ha a csomagolást éles késsel vagy más hegyes tárggyal nyitja ki, a combformáló károsodhat. A csomagolás kinyitásakor óvatosan járjon el.

- Ellenőrizze, hogy a csomagolásban minden alkatrész benne van-e, és hogy a combformálón nincsenek-e látható károsodások. Ne használja a combformálót, ha valamilyen sérülést állapít meg rajta.
- Kérjük, forduljon a gyártóhoz a garanciakártyán megadott szervizadatok segítségével.

A combformáló összerakása

A combformálót készre szerelve szállítjuk.



VIGYÁZAT!

Sérülésveszély!

Károsodott combformáló használata sérülésekhez vezethet. Használat előtt mindig ellenőrizze, hogy a combformáló minden darabja kifogástalan állapotban van-e.

Edzés



VIGYÁZAT!

Sérülésveszély!

Ha Ön egészségileg nincs megfelelő állapotban a combformálószerű edzéshez, az ilyen tevékenység egészségkárosodáshoz vezethet.

Égészségének védelme érdekében feltétlenül tartsa be a következő utasításokat.

- Az edzésprogram megkezdése előtt vizsgáltsa meg orvossal a testi állapotát. Kérdezze meg orvosát, hogy van-e Önnél olyan egészségügyi ok, amely miatt jobb, ha a combformálót nem használja.
- Ha van kórelőzménye (pl. szív- és érrendszeri megbetegedések), kérje ki orvosa tanácsát a combformáló első használata előtt.
- Ha edzés közben hányingert, szédülést, mellkasi fájdalmat vagy más szokatlan fájdalmat vagy panaszt tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést és haladéktalanul forduljon orvoshoz.
- Az edzést mindig bemelegítő gyakorlatokkal kezdje.
- Edzés közben viseljen megfelelő sportruházatot és sportcipőt.
- Edzés közben ügyeljen arra, hogy teste feszes legyen.
- Minden használat előtt ellenőrizze a combformálót, hogy jól van-e összerakva.

– A combformálólal való edzés hozzájárul az izmok erősödéséhez és fejlődéséhez. Lassan és folyamatosan végezze a mozgásokat. A hirtelen mozdulatok károsak lehetnek az egészségre.

Ha nem biztos benne, hogy helyesen végez-e egy gyakorlatot, forduljon profi fitness edzőhöz, vagy tájékozódjon az interneten vagy a megfelelő szakirodalom segítségével.

Az edzés menete

Kezdje az edzést bemelegítéssel. Az egyes gyakorlatok között tartson legalább 60 másodperces szünetet. A pihenő szakaszt használja ki arra, hogy izmait ellazítsa és igyon valamit. Idővel növelheti a gyakorlatok és az ismétlések számát.

Ha úgy érzi, hogy izmai kifáradnak, csökkentse az edzés időtartamát. Az edzések közé iktasson be mindig egy pihenőnapot, hogy izmai és a teste regenerálódni tudjon.

Gyakorlatok

Mintagyakorlatokat a mellékelt poszteren talál.

Tisztítás és tárolás

Tisztítsa meg a combformálót egy nedves, majd egy száraz kendővel. Hagyja a combformálót jól megszáradni. A tisztításhoz ne használjon éles tárgyakat vagy maró hatású szereket. Hagyja a combformálót jól megszáradni, ha az edzés után nedves lenne. A combformálót száraz, jól szellőző helyen tárolja. Óvja a magas páratartalomtól, erős napsugárzástól és extrém időjárási feltételektől.

Hulladékként ártalmatlanítás

A csomagolás ártalmatlanítása

Ártalmatlanítás előtt válogassa szét a csomagolóanyagokat. A papírt és a kartont hulladék papírként, a fóliákat újrahasznosítható anyagként ártalmatlanítsa. Kérjük, az újrahasznosítás során tartsa be a helyi előírásokat és az EPA ajánlásait (www.epa.gov).

Combformáló ártalmatlanítása



A régi készüléket nem szabad a háztartási szemétkébe dobni! Ha a terméket már nem akarja használni, minden felhasználó törvényi

kötelessége, a régi készülékeket a háztartási

szeméttől külön választva ártalmatlanítani. Ez pl. egy helyi gyűjtőhely igénybe vételével történhet. Így a régi készülékeket szakszerűen ártalmatlaníthatja és elkerülheti a környezeti terhelést.

Megnevezés

Cikkszám: 803014

Modell: WK922-TO



SZÁRMAZÁSI HELY: KÍNA

AT CH VERTRIEBEN DURCH / COMMERCIALISÉ PAR /
COMMERCIALIZZATO DA / HU GYÁRTÓ:
AHG WACHSMUTH & KROGMANN MBH
LANGE MÜHREN 1,
20095 HAMBURG,
GERMANY

KUNDENDIENST • SERVICE APRÈS-VENTE •
ASSISTENZA POST-VENDITA • ÜGYFÉLSZOLGÁLAT 803014

Bitte wenden Sie sich an Ihre **HOFER / ALDI SUISSE Filiale**.
Veuillez vous adresser à votre **filiale ALDI SUISSE**.
La preghiamo di recarsi nel suo punto vendita **ALDI (SUISSE)**.
Kérjük forduljon a magyarországi **ALDI áruházakhoz**.

MODELL / MODÈLE / MODELLO / A FOGYASZTÁSI CIKK
TÍPUSA : WK922-TO 02/2021

3

JAHRE GARANTIE
YEAR WARRANTY
ANNI DI GARANZIA